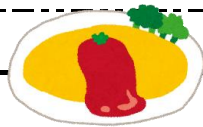


今週のメニュー

令和元年 6月分

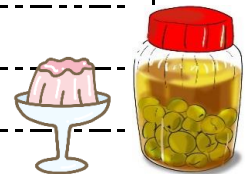
日	曜日	朝食	夕食	備考
6/3	月	・ あさりうどん	・ 手羽元のBBQソース煮	
		・ 肉団子	・ きのこソテー	
		・ セロリの浅漬け	・ ハムサラダ	
		・ わかめごはん	・ 豆乳スープ	
			・ ごはん	
6/4	火	・ 玉子トースト	・ 穴子丼	
		・ はんぺんチーズフライ	・ 焼き空豆	
		・ グリーンサラダ	・ 長芋ときゅうりのポン酢和え	
		・ オニオンスープ	・ 味噌汁	
		・ フルーツ		
6/5	水	・ 高野豆腐の肉詰め煮	・ 揚げ豚のねぎだれ	
		・ ほうれん草の磯和え	・ ピーマンのじゃこ炒め	
		・ 漬物	・ 韓国のりのサラダ	
		・ 味噌汁	・ 中華スープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
6/6	木	・ オムライス	・ 牛肉の山椒炒め	
		・ コールスロー	・ 茄子の煮浸し	
		・ コンソメスープ	・ もやしと大葉の梅肉和え	
		・ ヨーグルト	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
6/7	金	・ 豚と青菜の旨煮	・ カツオのガーリックステーキ	
		・ 豆苗のサラダ	・ コンソメポテト	
		・ 佃煮	・ 切干大根の和風サラダ	
		・ 味噌汁	・ かき玉汁	
		・ ごはん	・ ごはん	



今週のメニュー

令和元年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/10	月	・納豆しらす丼	・いわしの大葉ロールフライ	
		・焼きエリンギ	・ひじきの煮物	
		・キャベツのレモンサラダ	・ニラとかまぼこの和え物	
		・とろろ昆布汁	・味噌汁	
			・ごはん	
6/11	火	・鶏肉の生姜焼き	・レバニラ炒め	
		・トマトとアボカドのマヨ炒め	・きのこしゅうまい	
		・アスパラのおかか和え	・春雨サラダ	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
6/12	水	・カニカマ入り玉子焼	・シーフードバジルパスタ	※餃子の皮でウィンナーとチーズを巻き、焼いた料理
		・新じゃがのそぼろ煮	※ウィンナーチーズ巻	
		・漬物	・レタスサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・フランスパン	
6/13	木	・ポークソテー カレー風味	・つくねの照焼き	
		・小松菜としめじの煮浸し	・茶碗蒸し	
		・味噌汁	・モロヘイヤのお浸し	
		・ごはん	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
6/14	金	・ツナといんげんのソテー	・肉豆腐	
		・コンビサラダ	・タコとオクラの酢の物	
		・コーンスープ	・味噌汁	
		・ロールパン	・ごはん	
		・フルーツ	・梅酒ゼリー	



今週のメニュー

令和元年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/17	月	・ すいとん	・ 牛バラ飯	
		・ 炒り玉子	・ 空芯菜炒め	
		・ 漬物	・ 長芋のキムチ和え	
		・ おにぎり	・ わかめスープ	
6/18	火	・ 豚と高菜の炒め物	・ 鯛のポン酢焼き	
		・ ちくわとこんにゃくの煮物	・ あげの五目包み	
		・ もやしのピリ辛和え	・ いんげんの出汁浸し	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
6/19	水	・ クロックムッシュ	・ チキン南蛮	
		・ 豆サラダ	・ トマトとかまぼこのサラダ	
		・ オニオンスープ	・ ゴーヤの胡麻和え	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
		・ カフェオレ	・ ごはん	
6/20	木	・ 鰯の塩焼き	・ 豚ひきともやしの塩ラーメン	
		・ 豆苗とハムのソテー	・ 味玉子	
		・ なすときゅうりの即席漬け	・ 青梗菜のナムル	
		・ 味噌汁	・ チャーハン	
		・ ごはん	・ 杏仁豆腐	
6/21	金	・ 厚揚げと人参の煮物	・ 焼鮭のマリネ	
		・ キャベツと玉子のマヨ炒め	・ みそじゃがバター	
		・ 焼きのり	・ チョップドサラダ	
		・ 味噌汁	・ コンソメスープ	
		・ ごはん	・ ごはん	



今週のメニュー

令和元年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/24	月	・ 月見そば	・ スズキのマスタード焼き	
		・ 豚としめじのしぐれ煮	・ もやしとコンビーフの炒め物	
		・ オクラのお浸し	・ ヨーグルトサラダ	
		・ 混ぜご飯	・ オニオンスープ	
			・ ごはん	
6/25	火	・ 鶏肉と長芋の塩昆布炒め	・ 新生姜の炊き込みごはん	
		・ カラーピーマンの酢醤油和え	・ 豚と筍の炊き合わせ	
		・ 漬物	・ しらたきのたらこ炒め	
		・ 味噌汁	・ 梅おかか奴	
		・ ごはん	・ 味噌汁	
6/26	水	・ ツナじゃがオムレツ	・ イタリアンチキン	
		・ ぜんまいと油揚げの煮物	・ アスパラとコーンのソテー	
		・ 青菜の辛子和え	・ シーザーサラダ	
		・ 味噌汁	・ コンソメスープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
6/27	木	・ 厚切りベーコンとキャベツの HOTサンド	・ さばそぼろごはん	
		・ グリーンサラダ	・ ミニ串カツ(うずら玉子、しいたけ)	
		・ トマトスープ	・ 五目金平	
		・ フルーツ	・ めかぶとたくあんの和え物	
			・ 味噌汁	
6/28	金	・ 子持ちししゃも	・ 豚天 カレー風味	
		・ なすのオイスターソース炒め	・ 牛すじ煮込み	
		・ ほうれん草のなめ茸和え	・ 枝豆のおろし和え	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	

